

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipalvelutyö  
2014

Heli Pajula-Vesa

# VIRTAA VAPAA-AJASTA

– vapaa-ajan antamia hyvinvoinnin kokemuksia  
kolmasikäläisille Salossa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Heli Pajula-Vesa

## VIRTAA VAPAA-AJASTA-VAPAA-AJAN ANTAMIA HYVINVOINNIN KOKEMUKSIA KOLMASIKÄLÄISILLE SALOSSA

Tutkimuksen aiheena on kolmasikäiset ja heidän vapaa-ajan aktiviteeteista saamat hyvinvoinninkokemukset. Tutkimus on osa suurempaa kokonaisuutta, jonka sosiaalialan yliopettaja Salonen tekee. Tutkimusryhmässä oli mukana useampi opiskelija. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä hyvinvoinninkokemuksia kolmasikäiset vapaa-ajan aktiviteeteistaan saavat ja miten ne ylläpitävät heidän hyvinvointiaan. Tässä tutkimuksessa kolmasikäiset ovat 65-85 vuotiaita, jotka eivät vielä käytä säännöllisesti terveys- ja sosiaalipalveluja.

Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruu menetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Omassa tutkimuksessa aktiviteetti alueina olivat kirkollinen toiminta ja yhdistys toiminta. Lisäksi kyselin kotiympäristön aktiviteeteista ja niiden antamasta hyvinvoinnista. Haastattelin seitsemää salonseutulaista, jotka olivat iältään 65-78 vuotiaita. Haastateltavista kolme oli miestä ja neljä naista. Kirkollisessa toiminnassa oli mukana neljä haastateltavaa ja kolme haastateltavaa yhdistystoiminnassa.

Kun kolmasikäiset jäävät eläkkeelle heidän on täytettävä uusi vapaa-aika itselleen mielekkäällä tavalla. Tutkimukseni mukaan he osallistuvat mielellään yhteisiin tapahtumiin, joissa kokoontuu muita samanikäisiä ja samanhenkisiä. Sosiaalinen tuki on tärkeää ja yhdessä tekeminen ja toisten auttaminen koetaan mieleiseksi. Yhdistystoiminnan erilaiset retket ja tilaisuudet ovat monelle hyvä tapa tutustua Suomeen. Kirkollisessa toiminnassa taas koetaan tärkeäksi hengellinen sanoma ja Jumalan sanan kuuleminen. Koti koetaan paikaksi, jossa saa olla omissa oloissaan ja tehdä sitä, mikä kulloinkin tuntuu mukavalta. Kotona harrastetaan monenlaista kuten lukemista, käsitöitä, tehdään metsätöitä tai hoidetaan puutarhaa.

### ASIASANAT:

Kolmas ikä, aktiivinen ikääntyminen, hyvinvointi, vapaa-aika

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services| Social Service Work

2014| 41+4

Liisa Pirinen

Heli Pajula-Vesa

# ENERGY TROUGH LEISURE TIME- WELLNESS EXPERIENCES OF THIRD AGED PEOPLE TROUGH LEISURE TIME ACTIVITIES IN SALO REGION

The subject of research is third aged people and the wellness experiences they achieve through their leisure- time activities. The research is a part of a larger entity, which is done by Salonen, senior lecture of Social Services. There were several students which took part of this study. The aim of my research is to find out what kind of wellness experience third aged may achieve and how these affect their well-being. In this study the third aged are people between 65 -85 years who don't yet use Health and Social Services on regular basis.

This is qualitative research and I used interviewing as the research method. In this research I had the focus on church activities and activities in different societies, I also inquired how the domestic activities influenced the well-being of the interviewee. I interviewed seven 65-75 aged citizens of Salo, three men and four women. Four of them were involved in church activities and three in activities in different societies.

When the third- aged retire they have to create meaningful in their everyday life. According to this study they are happy to participate in such joint happenings which gather same aged and congenial people together. The social supportance is considered important and doing together and helping others is experienced important. In different societies are often made trips and journeys which are a good way of getting to know Finland better.

In church activities the importance lays in the spiritual message and the hearing of the word of God. Home is considered to be the place where you can be all by yourself and do whatever pleases you the most. The leisure- time activities at home are various- reading, crafting, gardening or cooking.

**KEYWORDS:** Third age, active aging, wellbeing, leisure time

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KOLMAS IKÄ</b>	<b>8</b>
2.1 Ikääntyminen elämänvaiheena	8
2.2 Aktiivinen kolmas ikä	9
2.3 Vapaa-aika kolmannessa iässä	11
<b>3 HYVINVOINTIA KOLMANNESSA IÄSSÄ</b>	<b>13</b>
3.1 Osallistuminen kirkolliseen ja yhdistystoimintaan	13
3.2 Fyysisen toimintakyvyn merkitys hyvinvoinnille	14
3.3 Elämäntulon vaikutus hyvinvointiin	15
3.4 Koti hyvinvoinnin antajana	16
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
4.1 Tutkimuksen tausta, tehtävät ja tavoitteet	18
4.2 Aineistonkeruu ja haastateltavat	19
4.3 Aineiston analysointi	23
<b>5 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>25</b>
5.1 Lähtökohdat harrastukselle	25
5.2 Hyvinvointikokemusten tuottajat seurakuntatoiminnassa	25
5.3 Hyvinvointikokemusten tuottajat yhdistystoiminnassa	27
5.4 Seurakunta- ja yhdistystoiminnan vaikutus hyvinvointiin ja toimintakykyyn	29
5.5 Kotiympäristö hyvinvoinnin antajana	30
<b>6 POHDINTA</b>	<b>32</b>
6.1 Yhteenveto tuloksista	32
6.2 Pohdinta tutkimuksen teosta ja havainnoista	33
6.3 Tutkimuksen luotettavuus	35
6.4 Sosionomi (AMK) ja ikäihmisen hyvinvointi	37
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Haastattelulomake.

# 1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan ikäihmisten määrä tulevaisuudessa tulee lisääntymään. Ikäihmisten eliniän pidentyminen ja terveyden ja taloudellisen toimeentulon kohtuminen ovat siirtäneet varsinaisen vanhuuden myöhäisemmäksi (Haarni 2010, 9). Eläkkeelle jäävälle vanhuus sellaisena, kuin se yhteiskunnassa helposti mielletään, on kaukainen asia. Usein heillä on vielä monta hyvää vuotta edessä ilman suuria vaivoja tai sairauksia. Iäkkäät eivät enää olekaan yhtenäisen harmaa massa, joiden kuvitellaan olevan jo parhaan iän ohittaneita. Kun työelämä on takana ja eläkkeelle jääminen antaa lisää vapaa-aikaa, se halutaan usein käyttää itselle mielekkäällä tavalla. Enää ei välttämättä istahdeta keinutuoliin kutomaan sukkaa kun eläkepäivät koittavat vaan tyylejä on monenlaisia. Varakkuus, koulutustausta ja terveys vaikuttavat myös siihen, miten lisääntynyt vapaa-aika halutaan viettää. Hyvä terveys tai turvattu toimeentulo antavat enemmän valinnan mahdollisuuksia. Vapaa-ajan viettotavat ja paikat vaihtelevat ja myös ikä vaikuttaa niiden käyttöön. Usein kuitenkin sosiaalinen toimintaympäristö koetaan tärkeäksi.

Eläkkeelle jäämisen jälkeen voi siis olla paljon virkeitä vuosia jäljellä ennen kuin ikääntyvä tarvitsee yhteiskunnan tarjoamaa hoivaa. Eliniän pidentyessä myös ikäihmiset edustavat eri sukupolvia ja näin ollen myös erilaisia elämäntyylyjä. Heidän tapansa viettää eläkepäiviä voivat vaihdella (Haarni 2010,13). Nykyajan eläkeläiset eivät halua ottaa itselleen vanhuksen roolia vaan heillä on monenlaisia odotuksia tulevasta elämän vaiheestaan (Karisto & Konttinen 2004, 14). He haluavat ylläpitää omaa hyvinvointiaan ja lisääntynyt vapaa-aika antaa siihen mahdollisuuden. Vanhuspalveluita yhä useampi tarvitsee vasta yli 80-vuotiaana. Tätä lisääntynyttä vapaa-aikaa ja sen antamia hyvinvoinnin kokemuksia on kuitenkin Suomessa tutkittu vähän aikaisemmin (Salonen 2012, 1).

Tarkastelen aluksi tutkimukseni teoriaosassa, mitä hyvä vanheneminen elämänvaiheena voisi olla ja avaan kolmannen iän käsitettä. Seuraavaksi selvitän kolmannen iän tuomaa vapaa-aikaa ja aktiivista ikääntymistä. Kerron hyvinvoinnin käsitteestä ja siitä, mitä ikäihmisen hyvinvointiin voisi sisältyä.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus, jonka on tarkoitus selvittää, mitä hyvinvoinninkokemuksia kolmasikäiset vapaa-ajan aktiviteeteistaan saavat. Lisäksi selvitetään sitä, miten nämä hyvinvoinnin kokemukset vaikuttavat heidän toimintakykyynsä ja elämäänsä yleensä. Tavoitteena on saada uutta tietoa siitä, mikä merkitys näillä vapaa-ajan aktiviteeteilla on hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja lisätä eri aktiviteettien tunnettavuutta yhtenä osana ikäihmisten hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitetaan yhdistys-, järjestö-, kerho-, harrastus-, ja kulttuuritoimintaa, liikuntaa, poliittista ja kirkollista toimintaa sekä lisäksi kodissa tapahtuvaa toimintaa.

Haastattelin seitsemää salonseutulaista kolmasikäistä, jotka ovat aktiivisia seurakuntatoiminnassa tai eläkeläisten yhdistystoiminnassa. Kerron kuudessa luvussa saamistani tuloksista eli mitkä asiat heille antavat hyvinvointia näissä aktiviteeteissa ja miten ne vaikuttavat heidän toimintakykyynsä ja hyvinvointiinsa. Näitä tuloksia pohdin vielä ja vertaan niitä aikaisempiin tutkimuksiin. Tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja lopuksi pohdin, mikä rooli sosionomilla voisi tulevana sosionomina olla ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa tai ylläpitämisessä.

## 2 KOLMAS IKÄ

### 2.1 Ikääntyminen elämänvaiheena

Kun ihminen ikääntyy, hänen elämänkaarensa ajatellaan olevan loppupäässä. Syntymästä ja elämänkaaren alusta on aikaa ja keski-ikä jälkeen on kaari lähtenyt laskuun. Moni ajattelee vanhuuden tuovan mukanaan monenlaista vaivaa ja kolotusta. Tänä ajattelu onkin siinä mielessä totta, että ikääntyessä myös erilaiset sairaudet lisääntyvät. (Heikkinen 2002, 17.) Toisaalta tämä on luonut käsitystä vanhuudesta elämänvaiheena, jossa ei ole enää mitään mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen saati haasteisiin (Heikkinen 2002, 23). Nyky-yhteiskunnassa vallalla oleva nuoruuden ihannointi voi asettaa iäkkäille lisää haasteita. Joidenkin iäkkäiden voi olla vaikeaa hyväksyä omaa vanhenevaa kehoaan ja he voivat pyrkiä kaikin keinoin säilyttämään nuorekkuuden esimerkiksi pukeutumisellaan tai liikunnalla. Suurin osa kuitenkin hyväksyy ikääntymisen ja sen tuomat muutokset. (Öberg 2005, 31.)

Jos mennään ajassa kolmisensataa vuotta taaksepäin, silloin pidettiin jo 60-vuotiasta yleisesti vanhuksena ja kuoleman syynä oli usein vanhuuden heikkous. Vanhuutta ei kuitenkaan kauhisteltu, päinvastoin, korkea ikä oli kunnioitettavaa ja iäkkäitä arvostettiin myös heidän perimätiedon määrän ja siitä kumpuaavan asiantuntijuuden vuoksi. Toisaalta heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa olivat vanhukset, joilla ei ollut suvun tai perheen tuomaa turvaa. (Vilkuna 2002, 73- 85.)

Ikääntymistä kielteisesti tarkasteltaessa vaarana voi olla sukupolvien välisen kunnioituksen ja yhteenkuuluvuuden väheneminen (Eloranta & Punkanen 2008, 7). Marin (2002,100) toteaa, että onnistuneesti vanhenevassa yhteiskunnassa vanhuutta ei pidetä uhkana tai taakkana eikä hyödyttömänä ikäryhmänä. Onnistuneesti vanhenevassa yhteiskunnassa ei myöskään ole käytäntöjä, jotka syrjivät joitakin ikäryhmiä ja kaiken ikäisillä on mahdollisuus vaikuttamiseen. Hyvä vanheneminen ei siten ole riippuvainen vain yksilön omista henkisistä tai fyysi-



sistä voimavaroista vaan myös yhteiskunnan eri sukupolvien ja ikäryhmien suhteista ja iäkkäälle annetusta arvostuksesta.

Hyvää vanhuutta määritellään monin tavoin ja sen määrittelijöitä ja näkökulmia on monenlaisia. Timo Airaksinen toteaa teoksessaan Vanhuuden ylistys (2002,10) varsin nasevasti, että vanhuus on ainoa ikäkausi, jota kukaan ei jää arvioimaan jälkikäteen. Muille ikäkausille on aina muistelijointa, mutta vanhuudelle ei. Tässä ikäkaudessa voimat heikkenevät ja loppuvat jossain vaiheessa, muissa ikäkausissa käy yleensä päinvastoin. Vanhuudessa elämä todella on tässä ja nyt, ilman tulevaisuutta.

## 2.2 Aktiivinen kolmas ikä

Vanhuuden myöhäisempi alkaminen ja sen ja työajan väliin jäävän ajanjakson piteneminen on saanut aikaan uusia käsitteitä. Suomessa Marja Tikka (1991) toi tutkimuksessaan kolmannen iän käsitteen mukaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. Kolmasikäläisistä puhutaan, kun tarkoitetaan työiän ja vanhuuden väliin jäävää ajanjaksoa. Kun työura vihdoin on takanapäin, on aikaa aktiiviseen elämään, uusiin harrastuksiin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen (Helin 2002, 37). Kolmannen iän elämäntilanteeseen voikin kuulua työnjätön lisäksi niin vapaus, itsensä toteuttaminen, harrastukset kuin riippumattomuus ja henkilökohtaiset valinnat (Koskinen 2007, 41).

Ranskassa tätä käsitettä käytettiin jo 1950-luvulla, mutta laajempaan käyttöön se tuli 1980-luvulla, jolloin haluttiin nähdä vanheneminen myös myönteisenä piirteenä eikä pelkästään kielteisenä elämänvaiheena (Koskinen 2004,31). Kolmannen iän käsitteestä voidaan puhua vain yhteiskunnissa, joissa on tietty elintaso ja ikääntyvillä on turvattu toimeentulo, terveyttä ja koulutusta. Kolmannesta iästä nauttiminen onnistuu siis vain yhteiskunnassa, jossa hyvinvointi on korkealla tasolla. (Koskinen 2004, 32).

Koska elinikä on pidentynyt ja terveydentila parantunut samoin toimeentulo on entistä turvattumpaa vaikuttaa se myös eläkkeelle jäävien tilanteeseen. Sellainen vanhuus, joka ymmärretään muiden hoivaa vaativaksi, on usein kaukana

vielä silloin, kun eläkkeelle jäädään. (Haarni 2010, 9.) Usein myös eläkeikäiset itse eivät pidä itseään vanhuksina. Kun kolmasikäläisten terveys on vielä hyvä ja eläke varmistaa ainakin kohtuullisen toimeentulon niin on selvää, että lisääntynyt vapaa-aika halutaan käyttää itselle mielekkäällä tavalla. Toisaalta pelkkä terveys tai hyvät tulot eivät takaa hyvää elämää. Hyvä terveys joka tapauksessa antaa mahdollisuuksia eri valintoihin kun taas huono terveys rajaa niitä. (Karisto & Konttinen 2004, 38-39.)

Vuosikymmenien saatossa eri teoriat ovat yrittäneet selittää ikääntyneessä tapahtuvia sosiaalisia ja psyykkisiä muutoksia. Gerontologisessa irtaantumisteoriassa on katsottu eläkkeelle jäämistä vaiheena, jossa jäädään ulkopuolelle yhteisöllisestä elämästä. Aktiivisuusteoria on taas korostanut hyvän vanhenemisen näkemystä. (Karisto & Kemppainen 2004, 55.) Aktiivisuusteorian mukaan ikääntyneen elämässä ei passivoitumisen tarvitse olla välttämättömyys vaan sitä voidaan estää erilaisin aktivoinnein, jotka puolestaan edistävät iäkkään hyvinvointia (Karisto 1997, 21). Nykyään ajatellaan, että vanheneminen on onnistunut kun se on aktiivista vanhuutta. Aktiivinen ikääntyminen siirtää myös palvelujen tarpeen myöhäisemmäksi. (Haarni 2010, 32.)

Sosiaalisesti aktiivisen elämäntyylin on todettu olevan tärkeä osa hyvää terveyttä ja pitkää elinikää. Se myös korvaa iän mukanaan tuomia roolimenetyksiä. Sosiaaliset roolit ovat tärkeitä itsetunnon ja omien voimavarojen ylläpitäjiä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79.) Nykyään eläkkeellä oloaika on pitkä elämänjakso ja siihen voi sisältyä vielä monia vaiheita ja elämänuria. Uusia rooleja tässä elämänvaiheessa voi tulla isovanhempana, omaishoitajana tai vapaaehtoistyöntekijänä. Nämä voivat antaa tunteen omasta tarpeellisuudesta ja elämän jatkuvuudesta. (Pikkarainen 2007, 102.)

lääkäillä vuorovaikutussuhteet toisiin ihmisiin ovat tärkeä osa hyvinvointia. Yhteiskuuluvuuden tunnetta lisää yhteinen toiminta ja asioiden jakaminen samanhenkisten kanssa. Vuorovaikutussuhteilla puolisoon, lapsiin tai sukulaisiin voi olla erilaisia merkityksiä ja ne voivat vaihdella elämän aikana. Usein myös sosiaalisen verkoston koostumus iän myötä muuttuu. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71.)

Aktiivinen ikääntyminen ei kuitenkaan ole kaikille eläkeläisille tärkeää, toisaalta aktiivisuuttakin on monenlaista, osa on ollut aktiivisia ja osallistuvia koko ikänsä, osa alkaa osallistua vasta eläkkeelle jäätyään ja osa vasta sitten, kun eläkkeellä on oltu jo jonkin aikaa. Aktiivisuus ja osallistuminen eivät kuitenkaan ole ainoa elämänlaadun mittari, mutta yksi hyvinvoinnin osa-alue joka tapauksessa. (Haarni 2010, 38-39.)

Aktiivista kolmannen iän käsitettä voidaan myös kritisoida. Kun painotetaan aktiivisen ikääntymisen ja hyvän toimintakyvyn merkitystä se luo paineita niille ikääntyville, joilla ei ole voimavaroja tai haluakaan elää tämän elämäntavan mukaisesti (Heikkinen 2002, 28). Entä tuleeko kolmannen iän jälkeen koittavasta neljänneestä iästä sitten jonkinlainen peikko? Kun kolmas ikä antaa kuvan mukavasta ja mielenkiintoisesta elämänvaiheesta, neljäs ikä taas nähdään vaiheena, jossa tarvitaan toisten hoivaa ja huolenpitoa takaamaan yksilölliset ja yhteiskunnalliset oikeudet. Tämä vaihe tuo yhteiskunnalle ja läheisille lisää velvoitteita, jolloin sitä ei kukaan halua. Vaarana on, että kultaisen kolmannen iän jälkeen ei enää huomioida niitä voimavaroja, joita neljännen iän vanhuksellakin vielä on. (Marin 2002, 115-116.)

### 2.3 Vapaa-aika kolmannessa iässä

Kun puhutaan vapaa-ajasta, tarkoitetaan yleensä aikaa, joka jää työajan ulkopuolelle ja jonka jokainen voi käyttää itselleen mieleisellä tavalla. Eläkeikäisillä ajatellaan vapaa-aikaa olevan yllin kyllin, koska heillä ei työelämä enää rajoita ajankäyttöä. Vapaa-ajan käsitettä Pääkkönen ja Niemi (2001) määrittelevät kuitenkin ajaksi, joka jää vuorokaudesta nukkumisen, ruokailun, ansiotyön- ja kotityön ja opiskelun jälkeen jäljelle. Toisaalta vapaa-aika voi merkitä yksilölle eri asioita eri elämänvaiheissa, joten pelkästään ajankäytöllisesti sitä ei voi määritellä. (Hanifi 2005, 171.)

Vapaa-aika 2002 tutkimuksessa kysyttiin ikääntyneiltä yli 65-vuotiailta heidän vapaa-ajan harrastuksiaan. Harrastuksiin luettiin kodin ulkopuoliset toiminnot kuten vapaaehtoistyö ja yhdistystoiminta, uskonnollinen toiminta, kulttuuritilai-

suuksiin osallistuminen, ravintoloissa ja tansseissa käyminen, liikunta, matkustelu ja opiskelu. Tulokset kertoivat, että yhdistystoiminta oli ikääntyvien joukossa lisääntynyt kun taas uskonnollinen toiminta oli vähentynyt, vaikka uskonto muuten onkin iäkkäille tärkeä elämänalue. Kulttuuri oli enemmän naisten aluetta vaikka miehet kävivät konserteissa ja teattereissa varsin innokkaasti. Liikunta oli tärkeää ikääntyneille, miehet ovat jonkin verran naisia aktiivisempia. Suosituin liikunnanmuoto on kävely ja myös tanssiminen on saanut jalansijaa ikääntyneiden mielenkiinnon kohteena. Vapaa-aika tutkimuksen perusteella ikääntyneiden aktiivisuus näyttäisi olevan varsin suurta. ( Hanifi 2005, 184-186.)

Eläkkeelle jäämisen jälkeen ei ole enää selvää rajaa työajan ja vapaa-ajan välillä ja se ei ole enää tarpeenkaan. Kolmasikäläiset valitsevatkin työelämän jälkeen itselleen toimintaa, joka kiinnostaa ja tuntuu mielekkäältä. Elämään tulee uutta ja erilaista tekemistä: harrastuksia, yhdistystoimintaa, vapaaehtoistoimintaa. Jokainen luo itselleen sopivan rytmin ja päivään otetaan vain sopiva määrä ohjelmaa. Liiallinen tekeminen haittaa hyvinvointia. (Haarni 2010,130.)

Useat vapaa-ajan harrastukset edellyttävät riittävää toimintakykyä, joten fyysinen toimintakyky on tärkeä sosiaaliselle osallistumiselle. Erilaiset fyysiset ja psyykkiset tekijät voivat vaikuttaa ikääntyneen sosiaaliseen elämään, mutta usein kolmannessa iässä ollaan vielä varsin hyväkuntoisia. Huono liikkuminen, erilaiset sairaudet, muistin heikkeneminen tai kuulon heikkeneminen voivat vaikuttaa ikäihmisen sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 78.)

Vapaa-ajan harrastukset ovat myös merkittävä kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäjä. Niiden vaikutus riippuu siitä, opetellaanko uusia taitoja tai miten paljon harrastus vaatii tiedonkäsittelyä. Luovat taideharrastukset, kuten musiikki ja maalaaminen tai kirjallisuus ja teatteri kehittävät luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Hyviä muotoja ovat myös oman käden taitoja vaativat harrastukset tai ongelmanratkaisua kehittävät harrastukset kuten shakki ja sanaristikoiden ratkominen. ( Suutama & Ruoppala 2007, 123.)

### 3 HYVINVOINTIA KOLMANNESSA IÄSSÄ

#### 3.1 Osallistuminen kirkolliseen ja yhdistystoimintaan

Hyvinvointi voidaan helposti rinnastaa samalle viivalle onnellisuuden kanssa. Onnellisuus on kuitenkin ihmisen subjektiivinen tunne omasta tilanteestaan, siitä onko hän onnellinen vai ei. Hyvinvoinnin astetta taas määrittelee se, miten ihmisen tarpeet on tyydytetty. Hyvinvointia voidaan pitää myös pysyvämpänä tilana kun taas onnellisuus on usein hetkellisempää. (Allardt 1980, 32-33.) Allardtin mukaan ihmisen hyvinvointiin liittyviä tarpeita ovat yksilön omistamat resurssit (having), yksilön suhteet muihin ihmisiin (loving) ja yksilön suhteet yhteiskuntaan (being). Tähän liittyvät yksilön kokemus itsensä toteuttamisesta ja arvostetuksi tulemisesta (Allardt 1980, 46-47). Vanhenemisessä tärkeitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat oman ymmärryksen lisääntyminen, oma aika, vapaus ja hyvät ystävyys- ja perhesuhteet (Gothoni 2007, 15).

Monelle hyvinvointia ylläpitää osallistuminen ja toisten kanssa yhdessä tekeminen. Osallistuminen voi olla yksi hyvinvoinnin ulottuvuus, kun ikääntyneet viettävät vapaa-aikaansa yhdistys- ja kirkollisessa toiminnassa. (Haarni 2010, 119.) Ikääntyneillä osallistuminen voi tarkoittaa myös aktiivisuutta ja vaikuttamista sellaisiin yhteiskunnassa oleviin asioihin, jotka he kokevat itselleen tärkeiksi (Koskinen 2007, 31). Sosiaalinen vuorovaikutus nähdään tärkeäksi hyvinvoinnin kannalta ja sitä osallistuminen edesauttaa. Osallistumisen koetaan myös suojaavan haitallisilta tekijöiltä kuten liialliselta alkoholin käytöltä (Haarni 2010, 128).

Monet iäkkäät kokevat uskonnollisuuden tärkeäksi elämässään. Tähän hengellisyteen kuuluvat erilaiset tavat kuten jumalanpalveluksiin osallistuminen, yhteys toisiin uskoviin, rukoushetket, laulaminen ja hengellinen musiikki. Hengellisyys ilmenee myös elämäntavassa ja elämän merkityksellisyyden ymmärtämisessä. Kristinuskon perinteenä on yhteiskunnassamme vahva ja se on taustalla myös lähimmäisen hoitamisessa ja auttamisessa. (Aalto & Hanhiova 2009, 12-13.) Uskonnollinen vakaumus voi olla pohjana etenkin vapaaehtoistyössä, jossa

usein on kysymys lähimmäisen hyväksi tehtävästä työstä (Aalto & Hanhiova 2009, 16).

Eläkeläisten toiminnassa on usein mukana niin liikuntaa kuin kulttuuriakin. On sauvakävelyä, voimistelua, teatteriretkiä tai muita retkiä, joilla tutustutaan esimerkiksi nähtävyyksiin. Lisäksi järjestetään tilaisuuksia, joissa jaetaan tietoa eläkeläisiä koskettavista asioista. (Haarni 2010, 67.) Aktiivisimmin ikääntyneet osallistuvat eläkeläisyhdistystoimintaan, uskonnollisten yhdistysten, sosiaali- ja terveysjärjestöjen ja kotiseutuyhdistysten toimintaan. Yli 75-vuotiaiden aktiivisuus yhdistystoiminnassa on lisääntynyt 1980-luvulta lähtien. Tässä ikäluokassa miehet ovat aktiivisempia kuin naiset kun taas 65 vuotta täyttäneissä naiset ovat miehiä aktiivisempia yhdistystoiminnassa. (Hanifi 2005, 172.)

### 3.2 Fyysisen toimintakyvyn merkitys hyvinvoinnille

Ikääntyessä ihmisen toimintakyky väistämättä muuttuu. Tasapainon ylläpitäminen vaikeutuu, liikkuminen hidastuu ja nivelten liikkuvuus alenee (Eloranta & Punkanen 2008, 12). Tämä voi puolestaan aiheuttaa iäkkäällä liikkumisen vähentymisen, mikä taas heikentää fyysistä kuntoa. Kun liikkumiskyky huononee, se hankaloittaa sosiaalista elämää, kuten osallistumista tai asioilla käymistä. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Liikunta auttaa ikääntyneen hyvinvointia monella tavoin. Liikunta hidastaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, jolloin päivittäiset askareet sujuvat paremmin. Liikunta ehkäisee osteoporoosia ja painonnousua. Hyvä lihaskunto auttaa myös säilyttämään hyvän tasapainon. Se virkistää mielialaa ja auttaa saamaan paremman yöunen. Ryhmässä liikkuminen vähentää yksinäisyyttä ja antaa sosiaalista vuorovaikutusta. (Vaapio & Kivelä 2011, 87.) Fyysiset aktiviteetit muiden kanssa kohentavat myös mielialaa ja suojaavat mielenterveydellisiltä häiriöiltä. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että on itse halukas toimintaan muiden kanssa. Kaikki eivät sitä kaipaa vaan kokevat mukavammaksi liikunnan omissa oloissaan. (Bailey & Mc Laren 2005, 87.)

Hyvä fyysinen toimintakyky vahvistaa myös muita toimintakyvyn osa-alueita; kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista. Kaikenlainen liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja tätä kautta hapen saantia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia muistiin ja tekemisen ja käyttäytymisen suunnitteluun ja toteutukseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 125.)

Liikuntaan liittyy myös hallinnan kokemus, kun oman kehonsa saa liikkeelle ja se tottelee käskyjä. Hallinnan tunnetta lisää fyysisen kunnon kohentuminen ja painon aleneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 105.) Etenkin sauvakävely, hiihto, uinti ja tanssi ovat ikääntyneelle hyviä liikuntamuotoja, koska ne ylläpitävät lihasvoimaa. Liikuntaa saa myös huomaamattaan, kun puuhastelee puutarhassa tai käy metsällä marjastamassa tai sienessä. (Kivelä 2012, 85.)

### 3.3 Elämäntavan vaikutus hyvinvointiin

Jokaisen elämäntava on omanlaisensa ja aikaisemmat eletyt vaiheet vaikuttavat nykyhetkeen. Menneen ja nykyhetken lisäksi siihen liittyy eri tavoin myös tulevaisuuden läsnäolo. (Jyrämä 2005, 347.) Tämän ajan ikääntyneiden elämäntava on erilainen kuin nyt keski-ikää tai nuoruutta elävien. Heidän lapsuutensa on leimannut sota-ajan jättämät jäljet, jolloin niukkuus ja ahkera työnteko olivat vallitsevia. Vaikka heidän elämäntavansa aikana elintaso on huomattavasti noussut, vaikuttaa lapsuus vielä heidän ajattelutavassaan. Perintönä vanhemmiltaan he saivat vahvan työn arvostuksen. (Häkkinen ym. 2005, 67.)

Vaikka iän ja kehityksen mukaiset vaiheet vaikuttavat ihmisen elämäntavaan, voi jokainen itsekkin vaikuttaa omilla valinnoillaan elämäänsä. Sillä, millaisia valintoja on tehnyt aikaisemmin alkoholin, tupakan, liikunnan tai syömisen suhteen on merkitystä terveyteen myöhemmässä iässä. (Jyrämä, 2012, 146.) Lapsuudessa ja nuoruudessa saatu terveydellinen ja sosiaalinen pääoma on perustana elämäntavan terveydelle ja toimintakyvylle. (Heikkinen 2002, 30.) Ikääntyminen muuttaa ihmisen fyysistä olemusta, mutta sen lisäksi myös ajattelu ja arvot voivat muuttua. Koska ympäristö ja sen antamat mahdollisuudet ja haasteet muut

tuvat iän myötä, ihminen joutuu arvioimaan ikääntyessään niin itseään kuin ympäröivää todellisuutta. (Uusitalo 2007, 90.)

Ikävuodet eivät enää vaikuta elämäntekniikkaan niin paljon kuin aikaisemmin, jolloin katsottiin elämän etenevän ikävaiheittain; lapsuus, nuoruus aikuisuus ja vanhuus. Ikä ei enää kerro sitä, millainen ihmisen elämäntaihe on. Moni eläkeikäinen voi olla sekä töissä että eläkkeellä tai opiskella vielä eläkeikäisenä. (Gothoni 2007,14.) Omalla toiminnallaan ikääntynyt voikin vaikuttaa siihen, miten hän pystyy säilyttämään oman terveytensä, toimintakykynsä ja hyvinvointinsa. Näitä edesauttavat liikunta, harrastukset ja oikeanlainen ravinto. (Kivelä 2012, 18.)

Ikääntyneen hyvään elämänlaatuun kuuluu mahdollisuus elää arvojen mukaan, mahdollisuus tehdä asioita, jotka hän kokee omakseen. Tällainen omien tavoitteiden ja pyrkimysten toteutuminen edistää hyvinvointia. (Uusitalo 2007,104.) Elämänlaatua voidaan arvioida myös elinympäristön, toimeentulon, harrastusmahdollisuuksien ja ihmissuhteiden kautta (Tulva 2007, 118).

Ikääntyneen sosiaalinen identiteetti muodostuu hänen elämäntekniikastaan ja henkilöhistoriastaan. Ne näkyvät ikääntyneen toimintatavoissa sosiaalisissa tilanteissa ja suhtautumisessa yhteiskunnan ja lähiympäristön tapahtumiin. Nämä yksilölliset, kulttuuriset ja ajalliset piirteet voivat vahvistaa ja ylläpitää tai heikentää ikääntyneen sosiaalista identiteettiä. (Salonen 2007,144.) Aikaisempi elämäntapa vaikuttaa siihen, miten eläkkeelle jäätyä täytetään lisääntynyt vapaa-aika. Jos on viettänyt aktiivista elämää jo työelämässä ollessa, todennäköisesti on sitä myös eläkkeellä ollessaan. Monella myös harrastukset kulkevat mukana aikaisemmasta elämäntaiheesta ja jatkuvat vielä eläkeiässä. (Pikkarainen 2007, 96.)

### 3.4 Koti hyvinvoinnin antajana

Eläkeläisten arki pitää sisällään elämää kodin ympäröissä, mutta arkeen liittyy myös toimintaa kodin ulkopuolella. Vaikka työelämä ja sen tuoma arkirutiini on jäänyt taakse, arkea rytmittävät kotityöt, perheeseen liittyvät velvollisuudet ja



uudet roolit isoäitinä tai -isänä. Jokaiselle arki on kuitenkin omanlaisensa; elämäntilanteet ja elämäntapa vaihtelevat. (Haarni 2010, 31.) Joillekin voi riittää kodin piirissä tapahtuva puuhastelu ja ystävien tapaaminen eivätkä he kaipaa sen kummempaa kodin ulkopuolista toimintaa (Haarni 2010, 39).

Usein iäkkäiden kohdalla ajatellaan heidän olevan yksinäisiä. Näin ei välttämättä ole. Yksinäisyyttä iäkäs ihminen voi pitää myös voimavarana, jos se on hänelle tietoinen päätös. Yksinäisyyden perustuessa omaan valintaan sitä ei koeta yksinäisyytenä. Harrastuksista lukeminen, käsityöt, rukoileminen tai hiljentyminen onnistuu syvällisemmin yksinäisyydessä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.)

Koti ja sen tuoma tuttuus tuo turvaa suhteessa ympäristöön ja suhteessa ikääntyneen muuttuvaan ja haurastuvaan kehoon. Kotona voi olla vapaasti oma itsensä. Kotiympäristössä ikääntynyt voi myös säädellä ja helpottaa tekemisiään oman jaksamisen ja kykyjen mukaan. Kun arjen toiminnot sujuvat rutiineja sisältävässä ympäristössä, se antaa selviytymisen ja pätevyyden tunteen. (Pikkarainen 2007, 56-57.) Kaikille koti ei kuitenkaan ole turvapaikka vaan se voi olla myös väkivallan ja turvattomuuden paikka. Osalle kodilla ja paikalla ei ole merkitystä vaan muuttaminen paikasta toiseen koetaan vaihteluna. (Koskinen 2007, 72.)

lääkkään asuminen helpottuu, kun kodin tilat ovat väljät ja esteettömät. Kotona asumista voidaan parantaa erilaisten tekniikan välineiden avulla. Tärkeä osa asumista on myös palveluiden läheisyys, mahdollisuus harrastuksiin ja ystävien tapaamiseen ja liikkumisen helppous. (Kivelä 2012, 21-22.) Tärkein perusta iäkkään itsenäiselle asumiselle ja arkielämän sujuvuudelle onkin liikkumisen esteettömyys ja turvallisuus. Tärkeitä ikääntyneen elämässä ovat lisäksi läheiset, jotka voivat tarvittaessa olla apuna ja turvana. He tuovat ikääntyneen elämään jatkuvuuden ja merkityksen tunteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 36-37.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen tausta, tehtävät ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on osa isompaa tutkimusta, jonka sosiaalialan koulutusohjelman yliopettaja Salonen tekee kolmasikäläisistä. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mikä on vapaa-ajan aktiviteettien merkitys kolmasikäläisille hyvinvointinsa ylläpitäjinä. Tutkimus tehdään Varsinais-Suomessa ja tässä tutkimuksessa kolmasikäläiset ovat iältään 65-85 vuotta täyttäneitä. He eivät vielä käytä säännöllisesti sosiaali- ja terveystalveluja ja viettävät siis toimintakykynsä puolesta aktiivista vanhuutta. (Salonen 2012, 2.)

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, koska sen lisäksi, että ikäihmisten määrä tulevaisuudessa tulee lisääntymään, ovat he myös aikaisempaa terveempiä ja aktiivisempia. Ikäihmisten keskuudessa tapahtuu sosiaalisia ja kulttuurisia muutoksia; taloudellinen itsenäisyys nousee, koulutustaso on korkeampi ja taloudellista ja poliittista vaikutusvaltaa on enemmän. Ikäihmisten kulutustottumukset tulevat muuttumaan. He voivat kiinnostua entistä enemmän omasta hyvinvoinnistaan ja sen ylläpidosta. Kolmasikäläisten lisääntynyt vapaa-aika antaa tähän hyvän mahdollisuuden. Vapaa-aikaa on kuitenkin Suomessa tutkittu vähän siitä näkökulmasta, mikä on sen merkitys hyvinvoinnille. (Salonen 2012, 2.)

Oma mielenkiintoni tähän tutkimukseen heräsi lähinnä tutun asiakasryhmän vuoksi. Lähihoitajana olen tehnyt useita vuosia työtä vanhusten parissa ja toivon voivani jatkaa vanhustyössä myös sosionomina. Lähipiirissäni on myös useita ikäihmisiä, jotka ovat vielä varsin aktiivisia ja hyväkuntoisia. Seuratessani heidän vilkasta sosiaalista elämäänsä olen monesti pohtinut, mistä he ammentavat kaiken energiansa.

Tutkimusryhmäläiset saivat jokainen valita mieleisensä aktiviteetit ja itse valitsin kirkollisen ja yhdistystoiminnan. Nämä toiminnan alueet halusin ottaa tutkimukseeni, koska koen itse kirkollisen toiminnan ja sen antaman hyvinvoinnin kiin-

nostavaksi. Yhdistystoimintaa olen saanut seurata läheltä omien sukulaisten kautta. Lisäksi valitsin mukaan vielä kotiympäristön ja aktiviteetit siellä.

Tutkimuksen tavoite oli saada aktiviteettien näkökulmasta uutta tietoa siitä, mikä pitää yllä kolmasikäisten hyvinvointia. Lisäksi haluttiin saada aktiviteettien näkökulmasta sellaista uutta tietoa, johon voitaisiin ennakoivasti kiinnittää huomiota. (Salonen 2012, 3.)

Tutkimustehtävät olivat:

- 1 Mitkä eri tekijät vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat kolmasikäisille hyvinvoinninkokemuksia?
- 2 Miten kokemukset vaikuttavat kolmasikäisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn?

Tutkimuksessa tarkastellaan sellaista ikäihmisten hyvinvointia, joka syntyy jo ennen vanhuspalvelujen käyttämistä. Painopiste tutkimuksessa on hyvinvoinnin ennakkoinnissa eikä ammatillisessa työssä. Tutkimus lisää erilaisten järjestöjen tunnettavuutta ikäihmisten hyvinvoinnin osana. Se antaa myös uutta tietoa vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä ikääntyvien hyvinvoinnin ylläpitäjinä. Tällaista tietoa tarvitaan tulevaisuudessa, kun suuret ikäluokat siirtyvät työelämästä aktiiviseen vanhuuteen. (Salonen 2012, 4.)

Tutkimuksista saatavia tuloksia käytetään Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman, Taide Akatemian, hoitotyön koulutusohjelman ja ylempään ammattikorkeakoulututkinnon opetuksessa, kun näkökulmana on ikääntyminen ja ennakoiva ammatillinen työ. (Salonen 2012, 4.)

#### 4.2 Aineistonkeruu ja haastateltavat

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään haastattelua yleisenä menetelmänä. Sen etuna muihin tiedonkeruumenetelmiin nähden on joustavuus aineiston keruussa, jolloin voidaan huomioida paremmin haastattelutilanne ja vastaajan reaktiot. Haastattelun aiheiden järjestystä voidaan muuttaa ja on useampia mah-

dollisuuksia tulkita vastauksia kuin muissa menetelmissä. Haastattelu voidaan valita menetelmäksi myös silloin kun tutkitaan aluetta, josta ei ole vielä kovin paljon tietoa. Syventävien tietojen saaminen onnistuu haastattelussa, koska siinä voidaan tarpeen mukaan käyttää lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2010, 205.)

Tutkimuksessani aineiston keräämiseen käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelussa edetään varsinaisten kysymysten sijaan tutkimuksen kannalta keskeisten teemojen mukaan. Teemahaastattelussa huomioidaan ihmisten antamat tulkinnat ja merkitykset asioille sen hetkisessä vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelu on puolistrukturoitumenetelmä, koska teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Vaikka teemahaastattelussa ei ole strukturoidulle haastattelulle ominaista tarkkaa muotoa ja järjestystä se ei kuitenkaan ole niin vapaa kuin esimerkiksi syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Itselläni oli käytössä valmis haastattelulomake (liite1), jonka muut tutkimusryhmään kuuluvat olivat jo aikaisemmin suunnitelleet. Lomake sisälsi yhdeksän teemaa, jotka olivat taustatiedot, lähtökohta toiminnalle, toiminnan sisältö, sosiaalinen ulottuvuus, tilan/paikan merkitys, hyvinvointikokemus, tärkeimmät syyt harrastamiseen, tulevaisuusnäkymät ja muutokset ja koti toimintaympäristönä. Taustatiedoissa kysyttiin asuinalueita, ikää, sukupuolta, siviilisäätyä ja entistä ammattia. Lisäksi taustatiedoissa haluttiin selvittää harrastusmuotoa, harrastuskertoja, etäisyyttä kodista ja miten harrastamaan menee. Toiminnan lähtökohdissa selvitettiin miksi harrastaa ja mikä on oma harrastushistoria. Toiminnan sisältö osuudessa kysyttiin mitä harrastus antaa, miksi sitä tekee ja mitä siitä hyötyy, lisäksi antaa kolme syytä harrastamiseen. Sosiaalisessa ulottuvuudessa kysyttiin miten kokee muut osallistujat kyseisissä harrastuksissa. Kysymysteemana oli myös fyysinen tila ja sen toimivuus ja merkitys harrastuksessa. Näiden alkuteemojen jälkeen päästiin tutkimuksen kannalta keskeiseen teemaan eli hyvinvointikokemukseen. Siihen liittyivät kysymykset tärkeimmistä hyvinvointikokemuksista sekä hyvinvointia vahvistavista ja ylläpitävistä kokemuksista.

Seuraavana kysymysteemana olivat tärkeimmät syyt harrastukseen, jossa haastateltavat voivat vielä uudelleen pohtia kolmea tärkeintä syytä harrastami-

seen. Tulevaisuusnäkymät teemassa kysyttiin, miten haastateltavat haluaisivat kehittää tai muuttaa harrastusmuotoaan, mitä ajatuksia heillä oli tulevaisuudesta harrastamisen kannalta ja mitkä olisivat syyt mahdolliseen lopettamiseen. Viimeisenä teemana oli vielä koti toimintaympäristönä, jolloin haastateltavat voivat kertoa omista puuhistaan kotonaan ja sen antamista hyvinvointikokemuksista.

Haastateltavia löysin Salon seudulta erään eläkeläisten paikallisyhdistyksen johtokunnan jäsenistä, joille sitten soitin ja kysyin haastattelulupaa. Heistä osa oli mukana myös seurakunnan toiminnassa. Heiltä sain vinkkejä henkilöistä, jotka olivat seurakunnan toiminnassa mukana ja voisivat suostua haastatteluun. Haastateltavia oli alun perin tarkoitus ottaa kuusi, mahdollisuuksien mukaan sekä miehiä että naisia. Kävikin sitten niin, että yhdestä haastattelusta tuli yksilöhaastattelun sijaan parihaastattelu ja näin ollen päätin ottaa vielä yhden haastateltavan lisää. Tämä onnistui hyvin, koska aktiivinen seurakuntalainen löytyi oman työharjoittelupaikkani kautta. Yksi haastateltavista oli mukana eläkeläisten yhdistystoiminnassa ja kaksi sekä eläkeläisyhdistys että seurakuntatoiminnassa ja neljä seurakunnan toiminnassa. Haastateltavista miehiä oli kolme ja naisia neljä eli yhteensä seitsemän haastateltavaa.

Haastateltaviin otin yhteyttä puhelimitse ja kerroin tutkimuksen taustaa ja tarkoitusta. Mainitsin heti siitä, että aineistoa käsitellään niin, ettei ketään haastateltavista tunnisteta. Kertoessani aiheesta esittelin sen mahdollisimman ymmärrettävästi ja kerroin myös, miten haastateltavat oli valittu. Kun haastateltava tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään ja kokee, että on tärkeää kuulla juuri hänen mielipiteensä, on haastatteluun suostuminen helpompaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 86).

Kun sain luvan haastatteluun, sovimme aikataulun mukaisen haastatteluajan. Sopiessani haastattelua piti huomioida heidän toiveensa siitä, koska he haluaisivat ottaa minut vastaan. Haastattelut tein joului- ja tammikuun aikana. Tämä oli hieman haasteellista, koska joulun juhlapyhien aikaan ei haastatteluja voinut tehdä. Myös työharjoittelu osui samaan ajankohtaan, joten haastatteluajat oli sovittava iltoihin tai viikonloppuun, mikä ei aina ollut paras mahdollinen vaihtoehto.

Haastattelupaikka oli myös sovittava haastateltavien toiveiden mukaan. Tee-mahaastattelussa olisi suotavaa, että hyvän kontaktin saamiseksi haastattelu voitaisiin suorittaa kotona. Näin ollen ympäristö olisi riittävän rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen. ( Hirsjärvi & Hurme 2008, 74.) Yhden haastattelun tein kirjastossa ja yhden seurakunnan tiloissa, muut haastattelut tein haastateltavien kotona. Haastattelut kirjastossa ja seurakunnan tilassa tehtiin kuitenkin rauhallisessa tilassa, joten sainme hyvin keskittyä haastatteluihin ja myös nauhoitukset onnistuivat ilman hälyääniä.

Haastattelussa on monia etuja, mutta myös ongelmia. Haastattelut vievät paljon aikaa ja toisaalta kovin lyhyeen haastatteluun ei kannata edes ryhtyä vaan miettiä jotain muita aineistonkeruumenetelmiä. (Hirsjärvi ym. 2010, 206.) Omalla kohdallani jokainen tekemäni haastattelu vei aikaa noin 45-60 minuuttia. Haastateltavani olivat iäkkäitä 65-78 vuotiaita henkilöitä, jotka ovat aktiivisia seurakunta tai yhdistystoiminnassa.

Haastateltavistani kaikki asuivat Salon alueella, osa maaseutuymäristössä ja osa kaupungin keskustassa. Viisi oli naimisissa ja asui puolisonsa kanssa, yksi oli juuri jäänyt leskeksi ja yksi asui naimattomana. Työurat olivat hyvin erilaisia, oli pankinalalla työskennellyttä, kunnan palveluksessa, maanviljelyksen parissa ja terveydenhuollossa työuransa tehneitä.

Haastattelut nauhoitin ja kukaan haastatelluista ei kieltäytynyt siitä. Nauhoituksen lisäksi pyrin tekemään muistiinpanoja myös haastattelun kulusta. Joidenkin kanssa tämä oli hieman hankalaa, koska haastateltavat kertoilivat asioistaan niin innokkaasti, että oma keskittyminen ei saanut herpaantua. Nämä nauhoitetut haastattelut litteroin tietokoneelle.

Tämän haastatteluista tulevan materiaalin lisäksi tein henkilökohtaista päiväkirjaa, johon kirjoittelin tutkimuksen etenemisen vaihteita ja eteen tulevia ajattelun ja ihmettelyn aiheita. Tätä dokumentoitua materiaalia käytin sitten tulosten analysoinnissa ja omassa pohdinnoissani hyödyksi.

### 4.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksessani käytin analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat useimmiten sisällönanalyysiin, kun tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93).

Aineiston analyysi on syytä aloittaa heti keruuvaiheen jälkeen, kun tapahtumat ovat vielä muistissa ja inspiroivat tutkijaa (Hirsjärvi ym. 2010, 224). Tämä toteutui omalla kohdallani, koska voin aloittaa analyysin heti haastattelujen jälkeen. Kun tallennettu aineisto kirjoitetaan puhtaaksi sanasanaisesti, puhutaan litteroinnista. Se voidaan tehdä kaikesta kerätystä aineistosta tai vain teema-alueiden osalta. (Hirsjärvi ym.2010, 222.) Tein aineiston litteroinnin vain puhutun tekstin osalta enkä merkinnyt taukoja, huokauksia ynnä muita, koska ne eivät olleet tarkoituksen mukaisia tässä analyysissä.

Sisällönanalyysissä on tarkoitus saada tutkittava aineisto selkeään muotoon ilman, että siitä saatava informaatio häviää (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Sisällönanalyysi voi olla teorialähtöistä, jolloin aineiston analyysi perustuu viitekehukseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116). Aineistoa voi tarkastella nostamalla siitä esiin teemoja, jotka selittävät tutkimusongelmaa. Näin ollen voidaan myös vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. (Eskola & Suoranta 2005, 174.)

Keräämäni aineiston analysointiin käytin apuna haastattelulomakkeessa olevia valmiita teemoja. Niiden avulla sain aloitettua aineiston jakamisen luokkiin ja tarkasteltua haastateltaville yhteisiä ajatuksia. Analyysia helpottaa aineiston luokittelu, sen avulla haastatteluaineistoa voidaan tulkita ja tiivistää (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147). Luokittelun lähtökohtana voidaan pitää myös tutkimusongelmaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 148).

Litteroitua tekstiä oli 56 sivua, käytin Arial fonttia rivivälillä 1,15. Kysymyslomakkeen teemoihin hain vastauksia tekstistä alleviivaamalla teemaan liittyvät ilmaisut eri värisillä kynillä. Sen jälkeen kirjoitin saamani vastaukset vielä eri paperil-

le kyseisten teemojen alle. Aloin sitten etsiä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Näitä vertailemalla sain tekstiaineistosta ryhmiteltyä yhteisiä hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Lopuksi vielä hain vastauksia tutkimuskysymyksiin tarkastelemalla uudelleen teemoja ja niiden alle keräämiäni tekstejä.



## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Lähtökohdat harrastukselle

Kaikki neljä haastateltavani, jotka olivat seurakunnan toiminnassa mukana, olivat osallistuneet siihen jo työelämässään. Kaksi haastateltavista kertoi työn olleen välttämätön sivuseikka ja eläkkeelle päästyään he pääsivät tekemään sitä, mitä olivat jo kauan halunneet. Kirkkokuorossa olevat kolme haastateltavani olivat olleet siinä jo työelämässä ja se jatkui eläkkeelle pääsyn jälkeenkin. Monelle laulaminen oli tullut tutuksi jo lapsuudenkodista. Osalle oli työelämän jäätyä taakse tullut enemmän tehtäviä seurakunnan parista.

”Mul on ollu harrastuksena musiikki lapsest asti...me laulettiin tosi paljo ja sit koulus ja joka paikas.” (H7)

Eläkeyhdistys toimintaan oli luontaisesti lähdetty eläkeiän koittaessa. Eräs haastatelluista oli lähtenyt mukaan toimintaan ja tullut heti valituksi puheenjohtajaksi. Tässä toimessa hän olikin sitten viipynyt kuusi vuotta. Yksi haastateltavista puolestaan kertoi, että hän oli halunnut työelämän jälkeen pitää täydellisen tauon kaikesta pari vuotta ennen kuin oli lähtenyt mukaan toimintaan.

” Sit oltiin jo kyselty pitemmän aikaa, mut mä olin kieltäytyny, ja mut sit mä olin sen kahden vuoden päästä, ajattelin että, että nyt mä voin lähteä.”(H2)

Kaikille haastateltaville sosiaalinen elämä oli ollut tärkeässä roolissa jo ennen eläkeiän koittamista ja tämän osa-alueen he halusivat säilyttää myös eläkkeelle jäätyään. Kaksi haastateltavista oli kuitenkin halunnut vuosien kuluessa ja ikääntyessään tietoisesti vähentää kanssakäymisen määrää muiden kanssa.

### 5.2 Hyvinvointikokemusten tuottajat seurakuntatoiminnassa

Haastateltavat nostivat esille monenlaisia hyvinvointia koskevia ajatuksia. Jonkin verran tuli myös vaihtelua riippuen siitä, missä toiminnassa he olivat muka-

na. Seurakuntatoiminnassa hyvinvointia tuottavia tekijöitä olivat kristillinen sanoma, hyvän mielen jakaminen, itsensä kehittäminen ja vapaaehtoisuus.

Kristillinen sanoma oli merkittävässä osassa. Seurakunnan toiminnassa mukana olevat neljä haastateltavaa kokivat tärkeimmiksi hyvinvointia tuovaksi tekijäksi hengellisen vakaumuksen ja kristillisen sanoman, Jumalan käskyn toteuttamisen. Tämä katsottiin myös ohjenuoraksi, kun toimittiin seurakunnassa vapaaehtoistyössä tai lähetystyössä. Eräs haastateltavista sanoi, että seurakunta on mahdollistanut sen, että hän saa toteuttaa mieleistään tehtävää.

” Et siinä se elämänusko on ollu valtavan ihana ku kodissa oli se usko aina et selvittiin. Et kyllä se usko on ollu se, mikä on auttanu.” (H7)

”niinku sillan siit lährettiin, et se on Jumalan käskyn toteuttamist.” (H4)

Hyvän mielen jakamisella oli suuri merkitys. Auttaminen ja hyvän mielen tuottaminen toisille oli tärkeää. Vapaaehtoistyössä juuri se auttoi jaksamaan. Vapaaehtoistyössä mukana olleet kaksi haastateltavaa ahersivat paljon leipoen, askarrella ja muuten valmistaen etukäteen erilaisia tilaisuuksia, mikä ei välttämättä näkynyt missään. He saivat kuitenkin itselleen palkkion, kun he kokivat antaneensa jotain tärkeää niille, jotka olivat osallistuneet tilaisuuteen. Nähdessään mukanaolijoiden ilon, he saivat itselleen siitä myös vahvan hyvän olon tunteen.

”et he viihtyy ja näin, siin myös itse saa simmost hyvää mieltä, et en turhaan nousu ylös aamulla ja valmistellu tän kaiken ja todella tuntus, et he viihtyvät ja sillan viihtyy ittekin. (H5)”

” niin vahvast voitol olen, mitä olen saanu, ja et mitä olen antanu. ” (H4)

Itsensä kehittäminen antoi mielekkyyttä toiminnalle. Seurakunnan toiminnassa olevista haastateltavista kolme osallistui joko kirkkokuoroon tai sitten johonkin muuhun kanttorin vetämään kuoroon. He kokivat kuorotoiminnan antavan heille virkistystä ja yhdessäoloa muiden kanssa, mutta tärkeää oli myös se, että se antoi heille mahdollisuuden kehittää itseään uusien laulunsanojen ja kappaleiden opetteluun muodossa. Laulaminen antoi virkistuksen lisäksi tukea hengityk-

sen oikeanlaiseen käyttämiseen ja tätä kautta fyysistä hyvää oloa. Haastateltavat ilmaisivat lisäksi pitävänsä tärkeänä laulun sanojen merkitystä ja niiden sisältöä, joka voi olla voimaannuttavaa.

”nyt tällä hetkellä mä laulan alttoo, sitä korkeempaa alttoo, ni on kauheen henkisesti ja aivotoiminnan takia hyvä että pitää todella tsempata että...ja kuunnella tarkkaan se sointi, et vielä oppii uutta.” (H7)

” siin voi ain itteään kehittää ja ääni kehittyy, jos on hyvä ohjaaja, et osaa niinku mukavast äänenmuodostust antaa.” (H6)

Vapaaehtoisuus antoi valinnanvapautta. Seurakuntatyössä kaikki haastateltavat kertoivat sen olevan tärkeää, että työtä tehtiin vapaaehtois pohjalta. Vaikka tekeminen oli palkitsevaa ja kaikilla mukana oli oma hengellinen vakaumus, ymmärrettiin kuitenkin, että oma jaksaminen ja rajojen asettaminen liialle tekemiselle oli yksi hyvinvoinnin edellytys. Jos tekeminen alkaisi tuntua työnteolta ja siinä ei olisi enää mukana oma innostus ja halu, vaarana olisi henkinen ja fyysinen uupuminen. Haastateltavat tiedostivat oman ikänsä ja sen, että enää ei voinut touhuta ihan niin kuin joskus nuorempana. Tähän eräällä haastateltavalla jo oma terveys oli aiheuttanut oman rajoitteensa.

### 5.3 Hyvinvointikokemusten tuottajat yhdistystoiminnassa

Eläkeläisyhdistyksessä oli monenlaista toimintaa. Kaikki haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä yhdistyksen tarjontaan, yksi haastatelluista olisi halunnut toimintaan enemmän liikunnallisia aktiviteetteja. Yhdistystoiminnassa hyvinvointia antoivat yhdessäolo, yhteinen toiminta ja valinnan vapaus.

Yhdessäolo oli hyvänolon lähde. Eläkeläisyhdistyksen toiminnassa mukana olleet kolme haastateltavaa painottivat merkittävänä tekijänä yhdessäoloa ja sen tuomaa virkistystä ja hyvää oloa. Yhdistyksessä mukana olevat ovat samanhenkisiä ja –ikäisiä, joten yhdessäolo oli rentoa ja mukavaa. Siellä eivät myös-

kään entiset ammatit ja tittelit merkitse vaan kaikki ovat samanarvoisia. Toiminta toi sisältöä elämään ja antoi henkistä hyvinvointia.

” tää oli se motiivi juur, et on semmosta yhdessäoloa ettei jää tänne kotiin yksinään...toiminnal elämään tulee sisältöä tätä kautta viel ja tietyst se sitte ku on eläkeläisten yhdistys ni se on semmonen yhtenäinen joukko (H 1)”

” että kyllä se on semmonen hyvän olon tunne mikä on, ja sitte se ei oo kiinni mistään saavutuksista eikä rahoista eikä mistään vaan siitä, et on mukava olla yhdessä.” (H 2)

Yhteinen toiminta koettiin merkittäväksi. Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä myös yhdistyksen tarjoamia erilaisia toimintamuotoja. Mukavia olivat etenkin yhteiset matkat, jotka usein olivat risteilyjä tai kesäretkiä jonnekin kohteeseen, jossa voidaan yöpyäkin. Kulttuuri oli tärkeässä roolissa, etenkin teatterimatkat olivat mieluisia. Retkille oli helppo osallistua, koska järjestelyt olivat jonkun muun kontolla. Teatteri ja konsertit antoivat elämyksiä, joita oli mukava muistella vielä jälkeensä.

” tehdään retkiä, ne on erinomaisen mukavia nämä kesäretket...ne on varsin hyviä ja ne tuo tämmöstä henkistä hyvinvointia” (H1)

” Siin on tämmöstä, näkee uusia seutuja ja sit matkustelu on niin helppoo, kun linja-auton liikutaan ja sit on liput varattu, ei tarvii siis pitää itse kaikista huolta.” (H3)

Valinnan vapaus oli yksi yhdistystoiminnan periaate. Haastateltavat pitivät myös tärkeänä sitä, että tekemisen määrän ja tavan sai itse valita. Yhdistyksellä oli monenlaista toimintaa ja haastateltavat valikoivat sieltä itselleen mieleiset ja kiinnostavat toiminnot. Näin he kokivat pystyvänsä määrittelemään oman ajan käyttönsä heille mielekkäällä tavalla.

” kun voi tehdä valintaa, niin on luonnollista, et siitä saa paremmin tyydytystä, kun voi mennä sinne, mikä tuntuu hyvältä...tämä on tärkeää.” (H1)

#### 5.4 Seurakunta- ja yhdistystoiminnan vaikutus hyvinvointiin ja toimintakykyyn

Kysyessäni haastateltaviltani, mitä hyvinvointia vahvistavia ja ylläpitäviä tekijöitä he voisivat saada harrastuksistaan, monelle tuotti vaikeuksia niiden yksilöiminen sanalliseen muotoon. Tarkastellessani saamaani aineistoa löysin kuitenkin sieltä muutamia yhteisiä tekijöitä. Nämä tuntemukset olivat samanlaisia riippumatta siitä oliko mukana sitten seurakunnan toiminnassa tai yhdistystoiminnassa. Hyvinvointia vahvistivat ja ylläpitivät hengellinen tasapaino, hyvä olo, onnistuminen, virkistyminen ja yhteenkuuluvuus.

Hengellinen tasapaino vahvisti hyvinvointia. Seurakunnan toiminnassa mukana olevat haastateltavani kertoivat saavansa seurakunnasta etenkin henkistä lämpöä ja voimaa. Jumalan sanan kuuleminen ja sen jakaminen ravitsi heitä hengellisesti. Lähetystyössä mukana olleet kolme haastateltavaa kertoivat merkittäväksi myös kokemansa johdatuksen ja sen tuoman turvallisuuden tunteen.

Jokaiselle harrastus tuotti hyvää mieltä ja se oli kantava voima, mitä pidettiin tärkeänä sille, että harrastusta haluttiin jatkaa. Se oli myös tärkeä kannustin osallistumiselle yhteisiin toimintoihin. Hyvää oloa syntyi niin muiden auttamisesta kuin mukana olemisesta yleensä.

”että sä voit niitten ihmisten rinnalla kulkee ja kuunnella ja olla niinkun...siit saa sen hirveen hyvän mielen.” (H5)

Onnistuminen vahvisti ja ylläpiti hyvinvointia. Eräs haastateltavista oli mukana bocciassa ja hänestä oli mukavaa, kun peli sujui hyvin. Myös vapaaehtoistyössä olevat kertoivat, että hyvin mennyt tilaisuus tai esitys toi tunteen, että oli onnistuttu. Kuorotoiminnassa mukana oleville uusien laulujen opettelu ja omaksuminen antoi positiivisen tunteen omista taidoista. Onnistumisen tunne oli kaikille palkitsevaa ja antoi onnistumisen iloa.

Haastateltavista kaikki kertoivat saavansa erityisesti näistä aktiviteeteistaan virkistystä, etenkin henkinen virkistyminen nousi useasti esiin. Harrastuksilla saatiin sisältöä elämään ja osallistuminen ja jutustelu muiden kanssa ylläpitivät mie-

len virkeyttä. Yhdistystoiminnassa järjestetyt retket ja kulttuuriset matkat antoivat elämyksellisiä kokemuksia, joista saatiin pitkäaikaista virkistystä.

Tärkeää näissä harrastuksissa oli tunne siitä, että tuntee kuuluvansa johonkin muiden kanssa. Eläkeläisten toiminnasta haastateltavat ilmaisivat hyväksi asiaksi sen, että osallistujat olivat samaan ikäluokkaan kuuluvia ja ymmärsivät toisiaan. Ajan kuluessa on tultu tutuiksi, on syntynyt oma porukka ja saatu ystäviä. Näissä tutuissa yhteisöissä on ystävällinen ja hyvä tunnelma ja sinne on mukava mennä.

”tämmönen hyvin kodinomainen ja mukava yhdessäolo, se on siin aika painava tekijä, et ollaan yhdes...ja sit siel on semmonen mukava henki sit kyl.” (H1)

## 5.5 Kotiympäristö hyvinvoinnin antajana

Kodin piirissä haastateltavillani oli monenlaista toimintaa. Jokainen oli rakentanut omanlaisensa päiväohjelman, joka rytmitti arkea. Naisilla oli myös päivittäisiä askareita kuten ruuanlaittoa ja puhtauteen liittyviä toimenpiteitä. Kaikki miespuoliset haastateltavani kertoivat tekevänsä osan aikaa vuodesta vielä metsätöitä. Tämän mahdollisti se, että he kaikki asuivat maaseudulla ja omistivat omaa metsää.

Lukeminen oli yleinen harrastus ja siihen kului aikaa runsaastikin. Naisilla käsitö, puutarhan hoito ja askartelu olivat monen harrastus. Eräs haastateltava kasvatti mehiläisiä ja etenkin kesäaikana niiden kanssa vierähti aikaa runsaasti. Koska joukossa oli niin paljon laulun harrastajia, musiikin kuuntelu oli yleistä. Neljä haastateltavista mainitsi myös liikkuvansa päivittäin, joko kävellen tai pyörällä.

Kaikilla oli myös läheisiä, joko omia lapsia tai ystäviä, joiden kanssa tavattiin säännöllisesti. Naapureiden kanssa oli kanssakäymistä, mutta varsinaista kyläilykulttuuria ei niinkään harrastettu. Seurakunnan toiminnassa mukana olevalle pariskunnalle aamu- ja iltahartaus radiosta kuunneltuna kuuluivat päivittäisiin rutiineihin.

Monille hyvinvointia kotiympäristössä toi juuri omaehtoinen tekeminen, sai itse määritellä ajan ja voinnin mukaan tekemisensä. Toisaalta tällainen puuhastelu rytmitti päivää ja aika kului mukavasti. Koska haastateltavat olivat aktiivisia kodin ulkopuolella, kotona haluttiin levätä ja olla omissa oloissaan, jos siltä tuntui.

” ja vapaa-aikaa täytyy pittää, jopa näitten vierailuitten kustannuksellaki, muuten ei jaksata tätä, tätä vapaaehtoishommaa.” (H4)

Lukeminen ja musiikin kuuntelu antoi mielen virkistystä. Puutarha- ja metsätyöt taas luonnon rauhaa, sai kuunnella metsän hiljaisuutta ja olla omissa ajatuksissaan tai katsella puutarhan kauneutta. Luonto koettiin tärkeäksi hyvinvoinnin antajaksi. Hyvinvointia toi myös fyysinen aktiivisuus, liikkuminen katsottiin tärkeäksi jo senkin takia, että pysyttiin kunnossa ja toimintakyky saatiin yleensä säilymään.

” semmonen et joka päivä on siis jotakin mielekästä tekemistä, et siis ei tunne ollenkaan, et olis jollain taval turhan panttina.” (H3)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Yhteenveto tuloksista

Tulokset kertovat siitä, miten tärkeänä ikääntyneet pitävät sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Eläkeläisyhdistyksessä mukana olleet viihtyivät toisten samanikäisten ja samanhenkisten kanssa. Haastatelluille on tärkeää myös antaa apuaan niille, jotka sitä tarvitsevat ja tämä näkyi vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisessa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää yhteinen kiinnostuksen kohde ja yhteinen toiminta, mutta toisten auttaminen ja itsensä tarpeelliseksi kokeminen on myös merkityksellistä ikääntyneen hyvinvoinnille (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71).

Kolmannessa iässä kiireen tunne ei ole mukavaa ja sitä haastatellut halusivat välttää rajoittamalla tekemisensä määrää. Osallistumisen vapaa-ehtoisuus antaa mahdollisuuden oman elämäntavan kokoamiseen. Se kuitenkin on monella hyvin samanlaista, liikuntaa ja yhteistä toimintaa yhdistyksissä ja järjestöissä. Se lomittuu tasaisesti oman arkielämän ja osallistumisen kesken. Hyvinvointia lisää kiireen tarpeettomuus, yhteisöt ovat rauhallisen ja leppoisan tekemisen näyttämöitä. (Haarni 2010, 163-167.)

Kuorossa mukana olleet haastateltavat kertoivat pitävänsä uusien laulujen opettelua piristävänä haasteena. Vaikka sanojen ja sävelien opettelu välillä vei aikaa, onnistuminen ja oppiminen palkitsivat vaivannäön. Kognitiivisista toiminnoista uuden oppiminen heikentyy iän myötä, mutta sitä voidaan harjoittelulla hidastaa. Myös ikääntyneen lähtötaso vaikuttaa kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008,15.) Oppimisella on suuri vaikutus myös elämänlaatuun, se pitää mielen virkeänä ja avartaa sosiaalista verkostoa (Tulva 2007, 126).

Kotiympäristö ja siellä puuhastelu antoi haastateltaville hyvinvoinnin kokemuksia kuten rauhoittumista, rentoutumista ja vapaaehtoista yksin oloa. Kotiympäristöissä monella oli harrastuksia, jotka eivät vaatineet muiden läsnäoloa kuten



lukeminen, askartelu tai luonnon parissa puuhastelu. Etenkin maaseudulla asuneet haastateltavat painottivat luonnon merkitystä ja siellä vietettiin aikaa niin metsätöissä kuin puutarhassakin. Koska tämä ikäpolvi on enimmäkseen syntynyt ja kasvanut maaseudulla on luonto tullut heille tutuksi elementiksi jo lapsuudesta (Vuorinen 2011, 142).

Maaseudun ikäihmisille luonto on myös virikkeiden antaja ja se luo positiivista haastetta. Luonto osaltaan pakottaa maaseudun ikäihmiset pysymään toimeli-aassa elämässä kiinni. (Vuorinen 2011, 77.) Koti ja sen lähiympäristö merkitsee ikäihmiselle paljon. Kotiin sisältyy erilaisia muistoja, tunteita ja tapahtumia. Ne ovat myös jokapäiväisen elämän näyttämyitä ja kodit ovat osaltaan rakentaneet ikäihmisen sosiaalista identiteettiä ja elämäntapaa. (Salonen 2007, 148.)

Kaikilla haastateltavilla oli tarkoitus jatkaa aktiivista toimintaa vielä tulevaisuudessa. Terveiden ja toimintakyvyn heikentyminen koettiin suurimmaksi syyksi harrastusten lopettamiseen. Haastateltavat, jotka asuivat maaseudulla, kokivat voivansa osallistua niin kauan, kun pystyvät ajamaan autoa. Sen jälkeen vaihtoehtoina olisivat joko muuttaminen lähemmäs keskustaa tai harrastusten jättäminen.

Haastatteluiden perusteella kolmasikäläiset olivat varsin tyytyväisiä elämäänsä ja arvostivat sitä, että heillä oli nyt vapaus tehdä sitä, mikä hyvältä tuntuu. Heillä oli vielä mahdollisuus toimintakykynsä puolesta olla mukana yhteiskunnan eri toiminnoissa. Kaikilla oli läheisiä ja ystäviä, joiden kanssa viettää aikaa. Lisäksi riittävä fyysinen ja psyykkinen terveys antoi kaikille mahdollisuuden hyvään ikääntymiseen.

## 6.2 Pohdinta tutkimuksen teosta ja havainnoista

Aloittaessani viime syksynä tämän opinnäytetyöni en pystynyt ollenkaan ymmärtämään sitä, miten monenlaisia tunteita ja vaiheita tämä koko prosessi tulisi sisältämään. Jos olen joskus ollutkin hetken aallonharjalla, olen tullut sieltä aika nopeasti takaisin alas. Tasaista eteenpäin menoa ei tämän tutkimuksen teko ole ollut missään vaiheessa.

Olen myös tämän prosessin aikana joutunut haastamaan itseni useamman kerran. Aineiston keräys menetelmistä haastattelu ei ollut se kaikista mieluisin, helpompaa olisi ollut kasvottomana lähettää kysymyslomakkeita ja odottaa vastauksia. Nyt minun oli rohkeasti soitettava ja kysyttävä lupaa haastatteluun. Oli myös varauduttava siihen, että haastattelulupaa ei heltäisi. Näin ei onneksi sitten käynyt. Haastattelut ilmenivät siltä osin haasteellisiksi, että välillä oli työlästä saada ne pysymään annetussa aiheessa ja aikataulussa. Puoli tuntia kului kuin siivillä ja aiheita oli vielä paljon käymättä! Tähänkin onneksi tuli kokemusta muutaman haastattelun jälkeen. Ymmärrän nyt varsin hyvin oppaiden antamat ohjeet siitä, että haastatteluihin olisi hyvä etukäteen saada harjoitusta.

Jouduin myös työskentelemään tietokoneen kanssa ja taistelemaan aika usein tekstinkäsittelyn syövereissä. Välillä suurin epätoivo tulikin siitä, etten puhunut tekniikan kanssa samaa kieltä. Se saattoi olla välillä tosi turhauttavaa. Olen kuitenkin oppinut ja nyt tunnen itseni paljon varmemmaksi tässäkin asiassa.

Jos aloittaisin nyt kaiken uudelleen, luulen, että sittenkin valitsisin aiheen, joka olisi tullut omasta ideastani. Silloin oma motivaatio ja sitoutuminen siihen voisi olla lujempaa. Nyt olen välillä tuntenut olevani hieman ulkopuolinen ja tekeväni vain valmiiksi pureskeltua työtä. Perehtyessäni lähdeoteksiin on sieltä noussut myös muita pohdintaa herättäneitä aiheita, joita olisin halunnut lähteä tarkastelemaan, mutta en tietenkään ole voinut niin tehdä. Luulen kyllä, että tämä ongelma on kaikilla muillakin tutkimusta tekeillä.

Itseäni eniten jäi mietityttämään niiden ikäihmisten tilanne, jotka asustavat pääasiassa omissa oloissaan eivätkä halua olla sosiaalisesti aktiivisia. Kaikki eivät ole sosiaalisia eivätkä ole sitä ehkä olleetkaan missään vaiheessa. Pitäisikö heidän sitten olla sitä yhtäkkiä vanhuudessa elääkseen hyvän loppuelämän? Mistä nämä oman tiensä kulkijat tai vähän erakoituneet saavat iloa elämäänsä? Miten he kokevat oman elämäntapansa? Mikä heille tuottaa hyvinvointia? Onko eroa sillä, asutko maaseudulla vai kaupungissa? Kuvittelisin, että maaseudun yksinäisellä vanhuksella on erilaiset hyvinvoinninlähteet kuin kaupungin yksinäisellä.

Nämä haastattelut eivät myöskään antaneet kuvaa siitä, miten sitten ne kolmasikäiset pärjäävät elämässään, joilla ei ole taloudellisia tai terveydellisiä mahdollisuuksia elää aktiivista ja liikkuvaa elämää. Mistä he ammentavat itselleen hyvinvoinnin kokemuksia? Mikä auttaa heitä eteenpäin? Näitä kysymyksiä voisi jatkossa vielä joku toinen pohtia vaikka opinnäytetyössään.

### 6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa ongelmana on usein tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen. Tutkimuksen eri vaiheiden tarkka selostaminen auttaa siinä. Tutkija kertoo totuudenmukaisesti niin aineiston keräämisen kuin niiden analysoinnin vaiheet unohtamatta mahdollisia tutkimuksessa olleita häiriötekijöitä. Tärkeää on kertoa, miten tutkija on tulkinut tuloksia ja mihin hänen päätelmänsä on perustettu. (Hirsjärvi ym, 2010, 232-233.) Laadullisessa tutkimuksessa tärkein kriteeri luotettavuudelle on tutkija ja hänen tutkimusprosessinsa (Eskola & Suoranta 2005, 211). Omassa tutkimuksessani olen kertonut tutkimuksen kulun tarkkaan niin haastattelujen kuin tulosten analysoinnin osalta. Olen tehnyt itsearviointia omasta työstäni ja kriittisesti tarkastellut sitä nostamalla esiin vaiheita, joissa olisi ollut parantamisen varaa.

Koska teemahaastattelun kysymykset olivat kaikille samat, lisää tämä tutkimuksen luotettavuutta. Kysymykset toistivat jonkin verran itseään, mutta haastateltavat löysivät kuitenkin niihin uusia näkökulmia. Haastattelussa voidaankin kysyä samaa asiaa eri tavoin ja näin varmistaa käytetyn menetelmän tarkkuus (Eskola & Suoranta 2005, 215). Sosiaalisen ulottuvuuden teemasta epähuomiossa unohtamani kaksi kysymystä jätin kaikilta haastateltavilta pois tasapuolisuuden vuoksi. Näin kaikille tuli tästäkin teemasta sama kysymys.

Haastattelun kulku ja aika oli kuitenkin jokaisen haastateltavan kanssa erilainen. Toisten haastateltavien kanssa oli helpompi pysyä aiheessa kun taas toisten kanssa se oli haasteellisempaa. Kun olin tehnyt useampia haastatteluja opin johdattelemaan keskustelua niin, että haastattelun teemat eivät jääneet syrjään.

Tässä olisi varmasti auttanut esihaastattelun teko ennen varsinaista aloitusta. Ongelmia tuotti myös hyvinvointiin liittyvien kysymysten sanamuoto. Osa haastateltavista koki vaikeaksi nimetä hyvinvointia vahvistavia ja ylläpitäviä tekijöitä..

Lisäksi olen verrannut saamiani tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. Saamani tulokset ovat samansuuntaisia niiden kanssa esimerkiksi siltä osin että sosiaalinen aktiivisuus lisää hyvinvointia ja antaa ikäihmisille tärkeitä osallisuuden kokemuksia. Toisaalta jouduin etsimään sosiaalisuuden teemaan vastauksia muualta haastatteluaineistosta, koska tämä teema-alue jäi kysymysten osalta vajaaksi. Löysin kuitenkin siihen vastauksia, koska sosiaalisuuden haastateltavat nostivat useassa muussa teemassa esille.

Keräämäni aineiston litteroinnissa toimin huolellisesti saadakseni sanatarkasti haastattelut purettua. Tämä vei aikaa, koska joissakin kohdin haastateltavien puhe oli epäselvää. Kuuntelin nauhoituskohdan useampaan kertaan ymmärtääkseni, mitä siinä sanottiin.

Aineiston analyysissä tarkastelin huolellisesti litteroimaani aineistoa. Luin sen läpi useampaan kertaan. Analyysissä noudatin valitsemaani analyysimenetelmää. Kirjoitin analyysissä käyttämäni eri vaiheet mahdollisimman tarkasti tähän tutkimusraporttiini. Nostin myös analysoimastani aineistosta katkelmia tuloksista kirjoittamaani osuuteen.

Tutkimukseni haastateltavat olivat kaikki hyvätuloisia ja hyväkuntoisia. Nämä tutkimuksen tulokset eivät siis kerro niiden kolmasikäläisten hyvinvoinnista, joilla ei ole taloudellisesti tai terveydellisesti mahdollisuutta aktiiviseen osallistumiseen.

Tutkimukseni tulokset antavat tietoa siitä, miten kolmasikäläiset viettävät vapaa-aikaansa ja miten aktiivinen elämä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Haastattelemani kolmasikäläiset pitivät tärkeänä yhteistä toimintaa muiden kanssa ja tällainen toiminta antoi heille etenkin henkistä virkistystä. Seurakunta ja erilaiset yhdistykset ovatkin tärkeässä asemassa tulevaisuudessa, kun ikäihmisten määrä kasvaa. Erilaisilla aktivoivilla harrastusmahdollisuuksilla voidaan antaa näille tulevaisuuden ikääntyneille vielä paljon hyviä ja toimintakykyisiä vuosia.

#### 6.4 Sosionomi (AMK) ja ikäihmisen hyvinvointi

Miten sitten voisin tulevana sosionomina olla vahvistamassa ikäihmisten hyvinvointia? Vanhusväestön lisääntyminen vuosien myötä, tuo tarvetta myös vanhusten kokonaisvaltaisen hoidon osajille. Tulevaisuudessa ei riitä se, että ikäihmisen lääkinnällinen hoito on korkeatasoista vaan tarvitaan ammattilaisia, jotka ymmärtävät vanhenemisen sosiokulttuurisen näkökulman ja ovat valmiita käyttämään työmenetelmiä, jotka tukevat ikääntymistä ja auttavat sopeutumaan sen tuomiin muutoksiin. Tarvitaan ammattilaisia, jotka työskennellessään ikäihmisten parissa, tuovat rohkeasti julki ikäihmisten omia voimavaroja ja elämäntähtäviä, joita voitaisiin yhteiskunnassakin hyödyntää.

Työskentely ikäihmisten parissa edellyttää niin ammatillista kuin eettistäkin osaamista. Sosionomin (AMK) laaja tietämys erilaisista ikääntyvälle annettavista palveluista on osa ammattitaitoa. Näin hän voi ohjata esimerkiksi yksinäisen vanhuksen kunnan tai järjestöjen tarjoamien virkistystoimintojen pariin. Ammatilliseen osaamiseen kuuluu myös vanhusasiakkuuden erityisyyden ymmärtäminen. On tärkeää, että sosionomi (AMK) tunnistaa ikääntyneen elämäntien, sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset vanhenemisprosessit ja arvostaa iäkkään kerräämää elämäntietoa. Merkittävää on huomioida myös ikääntyneen oma kotiympäristö ja sen ihmiset ja tapahtumat. (Salonen 2008, 160.)

Tulevaisuudessa kotona asuvien ikäihmisten määrä lisääntyy. Samoin kotona asutaan yhä pitempään. Kun heidän hyvinvointiaan tuetaan kokonaisvaltaisesti mahdollisimman varhain, ehkäistään lisääntyvien yhteiskunnallisten palvelujen tarve. Sosionomi (AMK) voi tulevaisuudessa antaa osaamistaan myös niille ikäihmisille, jotka jo lähestyvät tai käyvät neljännen iän vaihetta. He eivät saa olla unohdettu tai syrjitty ikäryhmä vaan heille on tarjottava yhtäläiset oikeudet viettää turvallinen ja arvokas vanhuus.

Osa iäkkäistä varmasti tarvitsee sosiaalista elämää, toimintaa ja virkistystä muiden kanssa voidakseen hyvin. Tämän sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen sosionomilla (AMK) on hyvät valmiudet. On kuitenkin myös heitä, jotka eivät kaipaa muiden seuraa vaan löytävät hyvinvoinnin lähteet kotona puuhastelusta

tai luonnon rauhasta. Kun sosionomina (AMK) tuntee ikäihmisen elämänkulun ja elämäntavan, auttaa se osaltaan vahvistamaan oikealla tavalla hänen hyvinvointiaan.

## LÄHTEET

- Aalto, K. & Hanhiova, M. 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Aalto, K. & Gothoni, R. (toim.) Ihmisen lähellä. Helsinki: Kirjapaja, 10-21.
- Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Helsinki: Otava.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Bailey, M. & McLaren, S. 2005. Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health* 2005: 9(1): 82-90.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gothoni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna - dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 11-17.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hanifi, R. 2005. Ikääntyneiden osallistava vapaa-aika. Teoksessa Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita, 169-187.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13-33.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 35-67.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15-16 p. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, A., Linnanmäki, E., & Leino-Kaukiainen, P. 2005. Suomi, johon suuret ikäluokat syntyvät. Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus.
- Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut..? Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus, 347-363.
- Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Karisto, A. (toim.) 1997. Vanhuus kaupungissa. Helsinki: WSOY.
- Karisto, A. (toim.) 2005. Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus.
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä, S-L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Eesti: Suomen Senioriliike ry.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Viitattu 20.4 2014  
<http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantymisen-voimavarana/pdf/fi.pdf>.

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 18-49.

Liikkanen M.; Hanifi R. & Hannula U. (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus.

Lyyra, T-M; Pikkarainen A & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.

Näslindh-Ylispangar A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 89-117.

Pikkarainen A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen A & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 87-114.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>

Salonen, K. 2008. Sosionomin (AMK) osaaminen 2000-luvun seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Raportteja ja tutkimuksia 1/2009.

Salonen, K. 2012. Kolmasikäiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä. Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäisten keskuudessa Varsinais-Suomessa. Tutkimussuunnitelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Suutama T. & Ruoppala, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 116-128.

Tiikkainen P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 69-86.

Tulva, T. 2007. Ikäihmisten hyvinvointia etsimässä. Vanheneminen sukupuolisena ilmiönä: yksinasuvien virolaisvanhusten toimeentulo ja sen tukeminen. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 117-128.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, I. 2007. Erään vanhainkotiasukkaan elämänkertomus. Elämänkulku, merkittävät elämäntapahtumat ja niille annetut merkitykset. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 68-85.

Vilkuna, Kustaa H.J. 2002. Vanhus sääty-yhteiskunnan elämänportilla. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 69-82.

Vuorinen, Leena. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Päijät Hämeen ja itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus. Lahti: Verso.



Öberg, P. 2006. Nya äldrebilder, nya livsstilar på 2000-talet. Teoksessa Pohjalainen P. & Syren, I. 2006. Ikääntyvien elämäntyylit. Seminaariesityksiä 13-14. 10. 2005. Helsinki: Ikäinstituutti, 25-34.

# HAASTATTELULOMAKE

Kolmasikäläiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä-Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjinä kolmasikäläisten keskuudessa Varsinais-Suomessa

Tutkimustehtävä: Keskeinen tutkimustehtävä on selvittää, mitkä tekijät eri vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat ikäihmisille hyvinvointikokemuksia sekä vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.

HAASTATTELULOMAKE (sisältää tutkimusteemat ja haastattelukysymykset)

Aika:        /        2013 klo:

Haastattelija:

## 1. Taustatiedot

Paikka:        (kunta, alue, haastattelupaikka)

Ikä:        vuotta

Sukupuoli: M/N

Siviilisääty: naimisissa/naimaton/leski/eronnut

Entinen ammatti:

Koulutus:

Ryhmä:

Sisältö/harrastusmuoto:        (aktiviteetti)

Harrastusaika( pituus vuosina):

Miten usein harrastaa (säännöllisyys/kerrat):

Miten tai millä tulee paikalle (liikkumismuoto):

Etäisyys kodista (km):

Muuta huomioitavaa:

## 2. Lähtökohta toiminnalle/harrastamiselle

Miksi harrastatte toimintamuotoa (yleinen kysymys)?

Oma harrastushistoria ko. toiminnasta/aktiviteetista (lyhyt kuvaus)

## 3. Toiminnan/aktiviteetin sisältö

Miksi teette / harrastatte tätä toimintaa (syyt, perustelut)?

Mitä saatte sisällöstä/toiminnasta (anti, saaminen, hyöty)?

Kolme (tai tärkeimmät syyt) sisältöön liittyen eli miksi harrastatte?

1

2

3

4 Sosiaalinen ulottuvuus (osallistujat, ystävät, ihmiset)

Miten tärkeänä pidätte muita osallistujia ko. toiminnassa?

5. Tila/ paikka toiminnalle ( fyysinen tila, koko, paikka, sijainti, toimivuus, tuttuus)

Tilan/paikan merkitys ja tärkeys toiminnalle/harrastukselle?

Lyhyt, tarkennettu perustelu paikasta vielä lopuksi

6. Hyvinvointikokemus (tärkeä; edelliset ikään kuin ohjaavat tätä kohti)

Mainitkaa tärkeimmät hyvinvointikokemukset ko. toiminnasta/harrastuksesta

Mitkä asiat tai kokemukset toiminnassa/harrastuksessa vahvistavat hyvinvointianne?

Mitkä asiat tai kokemukset ylläpitävät hyvinvointianne?

7. Tärkeimmät syyt harrastamiseen (kiteytys)

Mitkä ovat kolme tärkeintä syytä, miksi harrastatte tätä?

1

2

3

8. Tulevaisuusnäkymät ja muutokset

Miten kehittäisitte tai parantaisitte toiminta-/harrastusmuotoa?

Miten aiotte jatkaa toimintaa/harrastusta tästä eteenpäin (tulevaisuus)?

Jos keskeytätte / lopetatte, niin mistä syystä?

#### 9. Koti toimintaympäristönä

- päivittäiset tärkeät asiat, joita teette kodissanne ja sen lähiympäristössä (yleinen)?
- pihasta ja asunnosta huolenpito
- arkipäivän askareet (tarkennukset, aikataulut, päivärytmi, tavat, tottumukset)
- kodissa jokin harrastus?
- läheiset, tuttavat, naapurit
- matkustelu
- lemmikit
- muuta lisättävää